

Plato nannte einen Mann lahm, weil derselbe wohl seinen Geist stärkte, aber es vernachlässigte, seinem Körper die notwendige Bewegung angedeihen zu lassen.

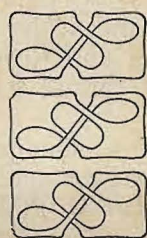
# Sport-Akademie Sand

Charlottenburg, Knesebeckstrasse 80—81.

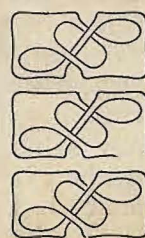
Lebe nicht erst naturgemäß,  
wenn Dich körperliches Leiden dazu zwingt!

## Warum entarten wir körperlich?

Weil die gebildeten Kreise unseres Volkes körperlich nicht arbeiten.



Der Arzt — — —	arbeitet mit dem Kopfe
Der Beamte — —	arbeitet mit dem Kopfe
Der Kaufmann —	arbeitet mit dem Kopfe
Der Künstler —	arbeitet mit dem Kopfe
Der Lehrer — —	arbeitet mit dem Kopfe
Der Rechtsanwalt	arbeitet mit dem Kopfe
Der Schriftsteller	arbeitet mit dem Kopfe
usw.	usw.



Sie kämpfen den  
Existenzkampf mit  
Gehirn und Nerven  
und verkommen —  
körperlich.



Im Sommer gehen  
sie vier Wochen an  
die See, ins Gebirge  
oder in die ländliche  
Stille und fühlen sich  
verhältnismäßig  
wohl, weil der Geist  
ausruht und der  
Körper arbeitet, aber  
kaum sind sie zurück,  
so geht das alte  
Elend wieder los.



Sand's Kraftapparat „Hellas“

## WAS NUN TUN?

Da gibt es nur einen  
Weg:

### täglich

eine vierte Stunde  
eine halbe Stunde  
eine ganze Stunde

## zu Hause turnen.

Stiel Spring. Spandauer



Vernachlässigt man körperliche Uebungen, verliert der menschliche Körper an Kraft, Elastizität und Widerstandsfähigkeit.

Ein Mensch, der seine Muskeln nicht übt und stählt, ist wie man zu sagen pflegt, ein „Schwachmarius“, der seine besseren Mitmenschen um ihre Elastizität, um ihre Ausdauer und Gesundheit beneidet. Durch körperliche Uebungen können diese Eigenschaften von denjenigen erlangt werden, welche durch ihren Beruf keine Möglichkeit einer körperlichen Durcharbeitung haben.

Vor allem bei Leuten mit sitzender Beschäftigung, selbst bei Handwerkern ist der Beruf nur immer einseitige Körperbewegung. Die Arbeit der Bauchmuskeln ist in jeder Beziehung von grosser Wichtigkeit. Namentlich ist es die Beförderung des Darminhalts, welche wesentlich durch die Tätigkeit der Bauchpresse unterstützt wird. Bei Frauen kommt hinzu, daß kräftige Bauchmuskeln dem Geburtsakt zu Gute kommen, sowie ferner, daß Straffheit der Bauchdecken wertvoll ist, um wichtige Unterleibsorgane in ihrer richtigen Lage zu halten.

Die Trägheit der Verdauung oder gewohnheitsmäßige Verstopfung, eines der verbreitetsten Uebel, beruht in zahlreichen Fällen auf Schlaffheit der Bauchmuskeln und kann dieses durch entsprechende gymnastische Kräftigung jener Muskeln behoben werden.

Bei den meisten Leuten ist träge Verdauung eine alltägliche Erscheinung; diesem Uebelstande ist durch körperliche Uebung leicht abzuhelpen; somit ist natürlich dieser Weg jedem anderen Verfahren vorzuziehen. Bei rationellem Vorgehen dieser Körperübungen kann eine Schädigung der Unterleibsorgane nie entstehen, wie dies gewohnheitsmäßig genommene Abführungsmittel zur Folge haben. Beim sogenannten diätischen Gesundheitsturnen (Sandhandfederhantel und mit Sand Kraftapparat Hellas) spielt deshalb gerade die Kräftigung der Bauchmuskeln wie des gesamten Nervensystems eine große Rolle. Ferner machen derartige Uebungen das Gehirn ungemein leistungsfähiger und widerstandskräftiger gegen Ermüdung, die Uebungen verleihen Kraft und Anmut, sie gewöhnen den Körper an eine naturgemäße schöne Haltung und geben ihm Ausdauer und Gewandheit im Gebrauche seiner Gliedmassen.

Wer seine Zeit richtig einteilt, wird immer noch genügend Zeit zur Pflege der Gesundheit und zu körperlichen Uebungen übrig haben. Der sicherste und schnellste Weg zur Gesundheit und Kraft ist systematische Uebung, die idealste Uebung wird durch regelmäßigen Gebrauch der SANDAPPARATE erlangt.

Ferner Ausbildung in allen Zweigen der modernen Körperkultur in der Akademie und in der Privatwohnung.

Besondere Aufmerksamkeit wird schwächlichen, körperlich unausgebildeten Leuten sowie Fällen von Fettleibigkeit gewidmet. Bei allen Leuten Zunahme der Arm-, Brust- und Schenkelmuskeln.

## **Sand's Kraft-Apparat „HELLAS“**

D.-R.-G. 368229.

**Mark 16.—.**

**Der beste bisher erfundene Apparat als Muskelstärker.**

Mit vorstehendem Apparat trainieren sämtliche Meisterringer und Boxer wie Koch, Sturm, Sauerer, Schwarz, Strenge, Padobny etc.

Ein Universal-Apparat für ganze Familien unverwüstlich, zieht sich nie aus wie alle anderen Gummiapparate. In der Sportakademie Sand übten und stärkten Ihren Körper mit Erfolg u. a.

**Graf C. von Wartensleben** Präsident des internationalen Komitees für olympische Spiele.

**Graf W. von Kanitz,**

„ „ **Hohenstein,**

„ M. „ **Falkenhayn,**

„ F. „ **Schweinitz,**

„ „ **Reischach,**

**Baron E. von Löwenberg,**

**Major L. von Baumbach,**

**Kapitän z. See Türk,**

**Korvettenkapitän Reiß,**

**Die Herren Offiziere vom Alexander-Regt.**

**Die Herren der Regierung in Potsdam,**

**Universitätsprofessor Dr. Ludwig Bernhard**

**Amtsrichter Dr. Joel,**

**Walter Kirchhoff,** } Schauspieler.  
**Else Bassermann,** }

**Jaques von Lier,** Violoncell-Virtuose,

**Anjos Camara,** Klavier-Virtuose,

**Medizinalrat Dr. Müller, Arzt,**

**Stabsarzt Dr. Hölscher, „**

**Dr. med. Stranz, Arzt,**

**Dr. med. Rosenberg,** Dozent der fr. Hochschule  
Arzt,

**Dr. med. Siebert, Arzt,**

„ „ **Hirschfeld, Arzt,**

„ „ **Mulzer, Arzt,**

„ „ **Laffe, „**

„ „ **Hergens,** Sanatorium Scharmützelsee,  
u. a. m.



# Meine Lebensweise.

Morgens und abends auf leeren Magen 1 Glas Wasser.

7 Uhr Frühstück: Obst frisch oder eingemacht, Ei roh oder gekocht, Roggenmehlsuppe ca. 4 belegte Brötchen.

<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 2 Uhr Mittag: Stets gemischte Kost, Hülsenfrüchte, Reiß, Gemüse, Fleisch oder Fisch, Compotte nie Getränk.

7 Uhr Nachtmahl: Kalt 2× Butterbrot belegt mit allem was es zur bestimmten Jahreszeit giebt, Eierspeisen, sehr oft rohes Fleisch, Tee, Kakao, Milch, Bier, Limonaden, (Himbeer oder Zitrone) wie bekömllich und zufräglich.

Stuhl — jeden Tag zur selben Zeit früh, Schlaf im Winter 10—7 Uhr, im Sommer 11—6 Uhr.

Training: wie ich fühle und disponiert bin, übe nackt, morgens vor der Reinigung (ganz Waschung

**mittags vor Tisch,**

**abends vor oder 1 Stunde nach Tisch**

Habe selbst wie mein Vater der heute 64 Jahre alt **nie** Kuren und Präparate gebraucht wie Sanatogen, Plasmon, Biomalz, Biocitin, Lecithin, Raktol, Kola usw. Bäder nur gewöhnlich, Wasser oder 1—2 × Ozet-Bäder in der Woche.

Meine Lebensart regelmäßig und üben mit und ohne meinen Apparaten erhalten mir und allen meinen Schülern gesunden Körper mit gesunden Nerven.

Wenig essen, noch weniger trinken, und viel Bewegung, das sind die Geheimmittel für Gesundheit und Kraft.

## Sand Kraftapparat „HELLAS“

**Mark 16.—.**

1 Uebungs-Riemen dazu für Bauch, Rücken und Halsmuskeln **Mark 1.50.**

Uebungstabellen liegen gratis jedem Apparat bei. Ausland und um Nachnahmespesen zu ersparen, Betrag vorher einsenden. Bestellgeld beträgt 5 Pfg. Sandow Buch mit vollständigem Uebungssystem 40 Pfg.

Zu beziehen direkt von der

### Sport-Akademie Sand

**Charlottenburg, Knesebeckstraße 80/81.**

## Auszeichnungen.

Goldene Medaille und Diplom Juni 1910 Meisterschaft von Böhmen.

114 Preise, goldene und silberne Medaillen, Becher, Diplome etc. in verschiedenen Sportwettkämpfen im Turnen, Schwimmen, Laufen, Rudern etc.

Hammoniapreis 1902 Hamburg

Kaiserpreis 1903 Stettin

Verbandspreis 1904 Frankfurt a. M.

Kaiserpreis 1904 Grünau-Berlin, Herrn **W. Sand** **eigenhändig von S. M. Kaiser Wilhelm II. überreicht.**

Verbandspreis 1908 der N. A. A. O. in Washington U. S. A.

Privat-Trainer des hohen Adels in Berlin, bekannter Professoren und Aerzte

Trainer der T.-R. des B. R. Hellas

Trainer des R. V. Brunn

Trainer des R. V. Prussia Königsberg i. P. 2 Jahre

Trainer der G. R. V. Graudenz

Trainer des C. V. K. Prag

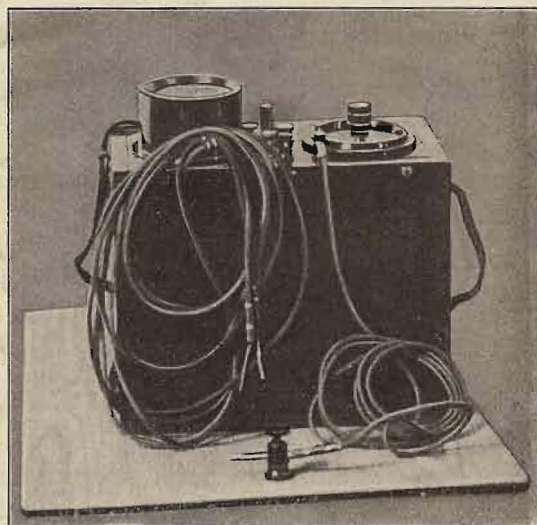
Trainer des H. R. V. Halle

Trainer des Berliner Sport-Club

„ „ Potsdamer Ruder-Club 3 Jahre.

Alle meine Zeugnisse, Empfehlungen und Dankschreiben sind nur von meinen Schülern geschrieben. Belege meiner Sporttätigkeit als Fachtrainer liegen in der Schule zur Ansicht aus.





## Sand's elektrische Hellas-Apparate

mit vorzüglichem Spezial-Elektrischer-Apparat. Die Stärke des Stromes ist infolge der besonders konstruierten Reguliervorrichtung ganz fein abstufbar. Der Apparat besitzt la Stromquelle, ist von elegantem Aussehen und einfach in der Handhabung.

Spezial-Elektrischer-Apparat ist jederzeit zu den einfachen Apparaten nachzubeziehen. Preis des Apparates allein M. 32.—, Ersatz-Dauer-Element M. 3.50.

Erzeugt beste Blutzirkulation, macht gesunde Nerven, wenige Minuten genügen zur Ausführung der Uebungen „System Sand“. Die Wirkung wird bei konsequenter Durchführung jeden ohne Ausnahme überraschen. Die regelmäßige Anwendung der Hellas-Apparate hebt das Allgemeinbefinden, erhöht die Lebenskraft, schafft wohlproportionierte Körperformen und verleiht Sicherheit im Auftreten.

**In der Sportakademie Sand Privat- und Klassenkurse**  
auch Kurse in der Privatwohnung.

Monatskursus Mk. 30

II. Monat Klassen	„	„	20 — 16 Stunden
III. „ „	„	„	10 „
IV. „ „	„	„	5 „